国保だより

特定保健指導

平成22年度の特定保健指導参加率は20・9％でした

特定健診を受診された方の内、メタボリックシンドロームの恐れがある方へ、生活習慣を見直していただくために、特定保健指導（けんこう香美ングセミナー）の案内をしています。けんこう香美ングセミナーで計画した取り組みの一部を紹介します。

◆問い合わせ先 健康介護支援課 ☎52・9282

けんこう香美ングセミナーでは、メタボリックシンドロームを解消するための食事や運動方法の情報を提供しています。その後、ご自身で実行可能な計画を立ててもらい、６カ月間取り組んでいただきます。

取り組み期間中は、面接や電話などで、保健師・栄養士がサポートしています。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪が主因で起こっており、内臓脂肪を減らすことで改善できます。また、メタボリックシンドロームが進行して起こってくる動脈硬化※が起こらないように、なるべく早い段階で生活習慣を見直していただくことが大切です。

※高血圧・肥満・糖尿病などにより促進され、血流障害・血栓形成を伴い、心筋梗塞・脳出血・脳梗塞・腎硬化などを引き起こす。

参加者のみなさんが設定した取り組み内容の一部

週３回
ウォーキング３０分

ラジオ体操　毎日

犬の散歩
毎日３０分

ひと口３０回噛んで
ゆっくり食べる

間食は２日に１回まで

週３回
家の掃除１５分以上

野菜を先に食べる

マヨネーズはさけ、
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞにする

卵は２日に１個まで

皆さん自分でできそうな事を、無理のない範囲で計画しています。
けんこう香美ングセミナーのご案内を受け取られた方、この機会をチャンスと思って、ぜひご参加ください。

香美市役所の

年末年始の業務について

窓口

市役所の年末年始の業務は、年末は１２月２８日（水）まで、年始は１月４日（水）からです。各種届け出や証明が必要な方は、お早めにお願いします。

なお、婚姻・出生・死亡等の戸籍に関する届け出については、常時受け付けています。

ごみ収集

１２月３１日（土）から１月３日（火）の４日間は、すべてのごみ収集を休みます。年末年始については、毎年たくさんのごみがステーションに出され、周辺住民の方が大変迷惑をしています。特に生ごみ（可燃ごみ）については、犬や猫、カラスなどが食い散らかすおそれがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。

代替収集を行う地区は次のとおりです。

代替収集をおこなう地区	種類	収集しない日 ⇒ 代替収集日
猪野々（松床・引立上・猪野曽・大奈路・大久保・柚ノ木・西浦・初田）・梅久保（柚ノ木谷）・清爪（県道沿い以外）・永瀬（県道沿い以外）・永野（中野・大元・長岡）・日比原・朴ノ木（県道沿い以外）	可燃ごみ 紙類	１２月３１日（土）⇒１２月２９日（木）
土佐山田町地区　東3区（談議所・佐野・大平・仁井田・本村・片地地区・上小島）	金属類	１月　２日（月）⇒１２月２９日（木）
土佐山田町地区　西3区（宝町・栄町・南組・黒土・岩積・中野・戸板島・岩村）	ビン類	１月　２日（月）⇒１２月２６日（月）
有川・有瀬（県道沿い以外）・五百蔵（柳沢・谷）・白川上・谷相・中谷・西峯・横谷	可燃ごみ 紙類	１月　２日（月）⇒１２月２９日（木）
川口（下）・桑ノ川・安丸（上）	全種類	１月　２日（月）⇒１２月３０日（金）
土佐山田町地区　東1区（国道より北側の百石町※・東本町・宮前東・北本町・前山・北本町上1・伏原・前行・予岳・油石）※百石町2丁目は一部を除く。	ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ製 容器包装	１月　３日（火）⇒１２月２８日（水）
岩改・小川（西川入口より佐敷千萱）・永野（吉田）・西川（大谷・久保川・佐敷）・萩野	可燃ごみ 紙類	１月　３日（火）⇒１２月２９日（木）

【問い合わせ先】まちづくり推進課　☎５３－１０６１

水道の修理

年末年始を控え、寒さも厳しくなり、凍結による水道管の破裂が予想されます。水道の修理については、各指定工事店（水道業者）に直接ご連絡ください。なお、次の工事店は２４時間体制で待機しています。

【指定工事店】㈱近藤工務店土佐山田営業所　☎５３－１３２７

し尿くみ取り

年末は１２月２８日（水）１７時受込終了。年始は１月５日（木）８時３０分受込開始。くみ取りの依頼が殺到して、し尿収集運搬許可業者が希望日までにお伺いできない場合がありますので、できるだけ早い時期に業者へ依頼してください。

【問い合わせ先】香南香美衛生組合　☎５６－０１４１

あじさいひめ

許可業者名	住所	電話番号
(有)ニホン清掃工業	香美市土佐山田町宝町３－２－３	☎５７－２１７１
サニタリーサービスオカモト	香美市土佐山田町宝町１－３－１７	☎５３－２６５１
香北清掃社	香美市香北町美良布１１４８－１	☎５９－３９３８
香長清掃(有)	香南市野市町西野２０１９－１	☎５６－０００９
マルナカ興業(有)	香南市香我美町下分４１９－３	☎５４－５３００
(有)土佐衛生管理	香南市赤岡町６２４－２	☎５５－１９９２

広報香美１月号の自治会への発送は１月５日（木）です。